

CＳＦブラクティスのホームケア

脳呼吸を整えて生命力・免疫力を高める

私たちの健康のカギを握っているのは体液の循環であり、その原動力は脳呼吸にあります。これは、うつ病であろうとほかの病気・不調であろうと変わりません。

健康になるためには、脳が必要十分に活性化し、脳脊髄液（CSF）が滞りなく循環していることが不可欠です。頭が膨らみ、硬くなったまま脳脊髄液の流れが滞っていると、脳に圧迫ストレスがかかり、必要十分に活性化することができません。

すると当然、精神活動にも悪い影響が及びます。集中できなくなり、思考・判断力が低下し、機嫌が悪くなったり怒りっぽくなったり、言動が自分勝手になったりする場合もあります。そして、情緒が不安定になる、あるいは落ち込んでやる気が出ないといった「抑うつ状態」も起こってくるわけです。

こうした状態を改善するには、十分な脳呼吸を回復し、脳脊髄液の排出（循環）を良く

して脳の圧迫ストレスを取ってやることが不可欠です。それによって生命力（自律中枢神経の働き）が高まり、体液がスムーズに循環するようになる」と免疫力（自然治癒力）がアップして、体に備わった治る力が発動するのです。

CSFプラクティスには、私たち治療の専門家が患者に対して施術する本格的なテクニックのほかに、自分で手軽に行える「ホームケア」がいくつかあります。

抑うつ状態に悩まされている人は、まずホームケアを実践してみるべきだと私は思っています。コツをつかんでうまく行うことができれば、自力で抑うつ状態から解放されることも少なくありません。

また、ホームケアを実践しても症状が改善しない場合や、自分でホームケアを行う意欲・気力がないという方は、CSFプラクティスの専門家に相談したほうが良いと思います。

目的は「生命力を高める」こと

CSFプラクティスのホームケアは、いずれも誰もができるシンプルで簡単な動きで

す。ただ、動きは簡単ですが、効果を上げるためにはちょっとしたコツが必要です。それぞれの方法を正しく行えるようになるためには、なぜ効くのか効果を得るためのポイントを意識しながら実際にやってみて、習慣にしていくことが大切です。

まず、ホームケアの目的は、本格的なCSFプラクティスの施術とまったく同じで、頭蓋内の体液の循環を改善して脳への持続的な圧迫ストレスを取り除き、脳の機能を回復して「生命力を高める」ことです。脳の環境を良くすることによって、誰もが本来ならもっている「治る力」を取り戻すことです。

生命力を高めるという目的を、よく意識することが重要です。体を動かすことで運動効果を得るエクササイズのようなテクニックではありません。

そして、一連のホームケアは、2つのステップを踏みます。ステップ1は生命力を上げるための、①手上げ法、②かかと上げ法、③波動法、④腰反らし法、⑤かかと下ろし法、⑥陽腰筋ストレッチと、⑦極性タッチ、そして「脳呼吸枕」です。これらはほかの病気や不調の改善にも効果的なホームケアの基本となります。

このテクニックによって生命力を上げてから、ステップ2として抑うつ状態を解消した

り、うつ病を予防・改善したりするのに特に役立つテクニックを実践するという流れです。

ステップ1のホームケアで「生命力を高める」ことができるようになれば、それによってステップ2もスムーズに実践できるようになり、効果が高まります。

自分で頭の大きさを測る——ホームケアを行う前に

ホームケアのうち、脳呼吸法（①手上げ法、②かかと上げ法）は、いずれも不十分な脳呼吸を活性化させるために行います。

この2つの方法で頭蓋骨に柔らかい力を加えて脳脊髄液の流れをスムーズにします。結果として、頭は柔軟性を増して小さくなり、脳をはじめとする全身の臓器・器官の働きが良くなります。

また、脳呼吸が改善すると脳（自律神経中枢）の機能が活性化します。また、脳圧の上昇によって覚醒中枢が刺激されて、熟睡しづらかった状態も改善され、睡眠がしっかりと取れるようになります。そうして効果的に毎日の疲労を解消できれば、結果として生命力

がアップし、抑うつ状態とは無縁になることも可能です。

ホームケアによって生命力が向上したかどうかは、第一に「頭が小さくなったかどうか」で判断できます。そこで、頭の大きさを自分で測る必要があります。

ホームケアを行う前などに、耳のつけ根（上端部）から頭頂までの長さを110ページの写真のような方法で測ります。それがあなたの「今の頭の大きさ」です。

実際にやってみると分かりますが、両手根を側頭部耳のつけ根上端につけ、指尖を頭頂に向けて頭の大きさを測ります。何センチといった単位で認識するのではなく、触った感覚で実感します。

1日に何回か測定していると、頭の大きさが変化していることや、「今の頭が大きいのか小さいのか」などが分かるようになります。頭が大きいほど脳呼吸がうまく行われていないため、ホームケアの前後に頭の大きさを測ってみると、脳呼吸法によって頭が小さくなることも分かるはずです。

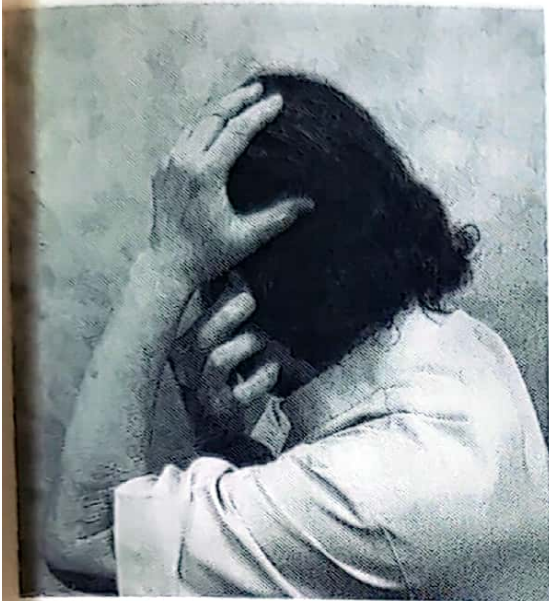
また、脳呼吸がうまくできているかどうかを知る目安として、胸の脇やお腹などの皮膚をつまんでみる方法もあります。

脳脊髄液が滞留して脳の働きが低下していると、皮膚がたるんで、つまみやすくなります。これは、それだけ水分が滞っているからです。ホームケアを行う前に自分の皮膚をつまんでみて、どれくらいつまめるか、たるみの状態を確認しておきます。これも、ホームケアを継続しながら時々意識的に測定してみると変化が分かるようになります。

自分自身の生命力のレベルは、意識するだけではなかなか分かりません。皮膚のたるみなどの具体的な基準で検査して、その時々コンディションを確認しながら頭の大きさを測ります。

そして、疲れている（脳呼吸がスムーズにできていない）と思ったら、思い切って休養するだけでなく、ホームケアの回数を少し増やしてみることも重要です。

頭の大きさを測る



手根の親指のつけ根側(=母指球の外寄り)と側頭部耳のつけ根上端を合わせる

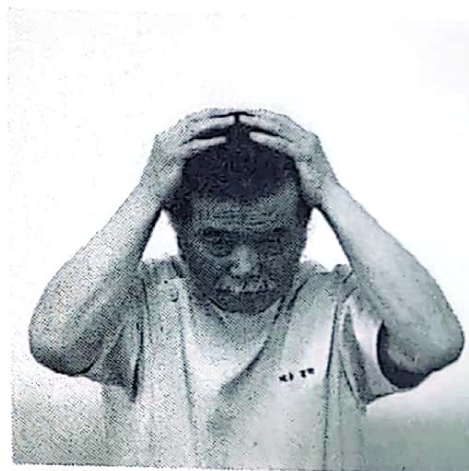
※中指は頭頂に向くようにする

※母指(親指)が耳の後ろにいかないようにする

※指の関節が曲がらないようにする(手のひらと指が頭に密着してすきまのないように)



術前(頭が大きい)



術後(頭が小さい)

ステップ1 脳呼吸法 ① 手上げ法

仰向けになって左手を上げるだけ

仰向けに寝て、両手を伸ばしたまま体側につけます。次に左腕を真っ直ぐに前から上方に上げていき左耳につけるようにします。その姿勢を15秒間維持します。15秒数えたら上げていた左腕を戻します。これを5〜10回程度、15秒間隔（上げて15秒、戻した状態で15秒）でくり返します。

うまく効果を上げるコツは、左腕を上げていくときに脇が空いてしまわないように、ひじを体側の線よりも内側に保つことです。ひじは曲がっていてもかまいません。

また、力みながら行っではいけません。余計な力が入ると、体の防御反応が働いて効果が得られないからです。

手上げ法は、左右とも行う必要はなく、ほとんどの人は左腕だけでかまいません。交互に行うよりも、その人に合った片側だけで行うほうが効果は高いからです。反対に、左右

手上げ法

- ① 仰向けに寝て、両手を伸ばしたまま体側につける。手のひらを上に向け、ひじが膝腹に触れるようにする
- ② 左腕を上げて15秒保持する



- ※脇が空かないようひじが体側の内側を通るようにする
- ※耳につくようにする
- ※ひじが頭のほうまでくれば曲げてもよい
- ※無理なく上がるところまででよい

- ③ 左腕を下げて①に戻り、15秒保持する
- ④ ①～③を5～10回繰り返す

両側とも行うと効果は減少します。

手上げ法は、99%以上の人が左腕で効果が出ますが、左腕で行っても効果がない場合には、先天的な理由があるケースです。効果を感じない場合は右腕で行うようにします。

手上げ法で脳脊髄液の循環が改善する理由

人の体は水の入った大小の風船が、入れ子のように集まった構造になっています。そして、私たちの皮膚の下には、最も大きな袋である深筋膜があります。筋膜は伸縮しないコラーゲン線維でできた膜で、体を動かすたびにこの袋が歪んだり突っ張ったりしています。

手上げ法の目的は、皮膚の下の大きな筋膜の袋を引っ張ることによって、頭蓋骨の柔軟性を回復させることにあります。

左腕を上げると、まず左の肩の前から胸の皮膚下にある筋膜が上に引っ張られます。全身の筋膜はつながっているので、引っ張られた力はお腹、太ももの前、脛、足などの筋膜へ順に伝わっていき、さらに足底でUターンして、ふくらはぎ、太ももの裏、お尻、腰、

背中、首などの筋膜を下へ引っ張ります。そして、最終的には頭蓋骨の後頭骨の左側を引っ張る作用を発揮するのです。

実は99%以上の人には、生まれつき左側の後頭骨に変形・萎縮と硬化があります。これは、母親の胎内にいる間に圧迫ストレスで発育不全を起こしているのが普通だからです。

頭全体としても左側が内外とも小さくなっており、逆に右側は相反作用によって大きくなっているのです。筋膜の牽引で左側の後頭骨を大きくする力が加わると、相反的に右側の頭が小さくなって脳脊髄液を排出します。これを繰り返すことで頭全体が小さくなり、頭蓋骨の柔軟性も回復するのです。

この手上げ法の作用は、その人の生命力を瞬時にアップさせます。正しいやり方で行えば、その効果はすぐに現れます。

99%以上の人の後頭骨の左側が少しへこんでいるのは、母親の胎内にいるときの状態に理由があります。胎児は下向きで、頭蓋骨の左が母親の骨盤側、右が腹側になっていきます。そのために、頭蓋骨に歪曲と硬化が起こるのです。硬い骨盤による圧迫ストレスを受

ける頭蓋骨の左側は、右側に比べ相対的に内側が狭くなります。頭蓋骨全体としても左側の容積が小さく、右側が大きくなって生まれてくるのです。

このように生まれつき歪曲・硬化を伴っている頭蓋骨の構造は、非常に複雑になっています。

しかし、自然界には必ず例外があります。普通の人とは逆向きで成長するケースもあるので、まれに右側の頭蓋骨が小さい人もいます。そういう人は、右腕で手上げ法を行えば効果が出るのです。

筋膜の防御反応を起こさせない協調的刺激を会得する

手上げ法だけでなく、CSFプラクティスのホームケアもシンプルな方法です。誰にでもできそうに見えますが、確実に効果を上げるように行うのは、決して簡単ではありませんせん。

それは、これらのホームケアが筋膜全体の大きな袋を自然にコントロールしなければならないからです。手上げ法でいえば、引っ張った力が正しく筋膜全体に伝わっていくこと

が必要です。そのためには、筋膜自体がリラックスしていて、引っ張られるままに引っ張られる、その力がほかに伝わる、という状況が不可欠なのです。

ところが、人間の体は、意識すると「防御反応」が働いて筋肉が緊張します。当然筋膜も緊張し、引っ張られまいと反発します。そうになると、引っ張られた力に対して身を任せ、その力をほかに伝達していくことができなくなってしまうのです。

防御反応は無意識に働きますから、手を上げた力を後頭骨まで伝えることができないのです。

防御反応を起こさせないようにホームケアを行うことは、ほかの方法でも同様に重要です。CSFプラクティスのホームケアで効果を得るにはコツがあります。リラックスして、落ちついて、必要のない筋肉を働かせないことです。

そのコツを私たちCSFプラクティスの専門施術家は「協調的刺激」と呼んでいます。施術を受けた人の脳の意識に逆らわず、体（筋肉や筋膜）に防御反応を起こさせないように刺激を与えるテクニックが必要なのです。

少ない動きと力で効果を出せる秘密がそこにあるため、ホームケアでは、この協調的刺

激のコツをつかむことを意識しながら行います。

ステップ1 脳呼吸法②かかと上げ法

右足のかかとを、わずかに上げるだけ

椅子に座って（ソファなど背もたれに寄りかかってもOKですが、前屈みにならないこと）正面を向き、右のかかとを少しだけ上げます。それだけです。

右のかかとを上げると、わずかに左に体重が移ります。しかし体重が余分に反対側に移ってしまうと、防御反応が現れてしまいます。体重移動を感じると、それを元に戻そうとする力が働いてしまうのです。そうなる効果がありません。

したがって右のかかとを上げるのは、1ミリからせいぜい1センチです。

ここが非常に重要で、わずかに上げることによって効果が出るのです。もしも5センチも上げてしまったら、体が体重移動を実感して防御反応が起こるので効果は得られません。かかとを上げる幅が小さいほど効果は大きいのです。

手上げ法とは反対になりますが、かかと上げ法を行う足はほとんどの人が右足だけでかまいません。

座った状態で右足のかかとを上げるだけで、重心は左の座骨に移ります。重力は上からかかっているものですが、それを支えてバランスを保っている体幹（背骨と骨盤）の立場から考えると、下から突き上げられるかっこうになります。

すると背骨の頸椎1番（7つある頸椎のうちいちばん上）の左側から、頭蓋骨の左（後頭骨の下端にある「後頭顆」という部分）に、右に比べてわすかですがよけいに力がかかります。右のかかとを少し上げたことによって、左の後頭骨が下から突き上げられ、そこに圧がかかるわけです。

先ほどの手上げ法で「左手だけ上げる」動作を行ったときと同じ現象が起こります。後頭部の左側を膨らませると同時に後頭部の右側を小さくすることができるようになります。これを繰り返すことで頭全体がより小さくなり、柔軟性も回復するのです。

つまり、先天的な後頭骨の歪みを矯正することによって頭蓋骨の変形を改善し、頭蓋骨内の脳脊髄液循環を促すことで生命力を高める効果が得られるはずなのです。

かかと上げ法



- ① 椅子に座って正面を向く
 ※ソファなど背もたれに寄りかかってもOK
 ※前屈みにならないように注意する



- ② 右足のかかとを1ミリ~1センチ上げて15秒保持する
 ※つま先は床につけたまま



- ③ 右足のかかとを床まで下げて15秒保持する
 ④ ①~③(上げて15秒、戻して15秒)を5~10回繰り返す

ただし、先天的に後頭部の右側が狭くなっている人がまれにいますから、右のかかとを上げるホームケアを続けても効果が出ないようであれば、左のかかとを上げるようにします。これも手上げ法と同様で、左右交互に両方行うと、片側だけで行うのに比べて効果は小さくなります。

ステップ1 脳呼吸法③波動法

同じ場所を、同じ強さ、同じリズムで柔らかく叩く

波動法は、症状のあるところを水の入った風船を震わせるようにして叩くホームケアです。手で叩くことで波動を与え、体液の詰まりを解消します。

波動とはいわゆる「波」のことで、水面を波が伝わっていくように周囲に伝播していく性質があります。

例えば、水の入った風船を叩くと、ボヨヨンと水が震えて波打ちます。同じように体の中を流れる体液に波動を与えると細胞も震え、筋肉や内臓、脳みそや足先にまで波動が

伝わっていくのです。

何か気になる症状があるところは、脳脊髄液が詰まっている場所だと考えられます。痛い場所、苦しい場所、治したいと場所を、手の力を抜いて叩いてみます。

体の表面に手を乗せて、その上から叩く「ダブルハンド」という方法は、叩く力が柔らかくなって、良い効果が出ます。ここだなと思うところに片手のひらを当てたら、反対側の手を軽く握り、体に当てているほうの手の甲をリズムカルに軽く叩きます。1カ所につき7〜10回叩くのですが、その際に強く叩くと防御反応が起きて効果が得られません。

タイミングが合ってくると、ボヨヨンと感じられるようになってきます。叩いた場所で脳脊髄液の吸収が多く起きるので、その近辺に最も効果があります。上手に叩くと脳脊髄液の流れが良くなって脳が活性化します。どこを叩いたら良いか分からなくても、自分でここかなと思うところを1カ所叩くと効果が実感できます。

必ず叩くようにすると良い場所

次の4カ所は、体液が滞ると頭が大きくなりやすい場所であり、その反対に、脳への圧

迫ストレスを軽減するうえでも主役となる部位です。ほかの気になる部位を波動法で刺激した人も、最後に叩いて締めくくると効果的です。

①額の髪の生え際の真ん中（自律神経中枢を刺激します）

②耳（頭の収縮・拡大に大きな役割を担っている側頭骨への刺激になります）

③後ろ首のいちばん上（後頭部の髪の生え際は、脊柱の伸縮に重要なポイントです）

④みぞおち（肋骨の真ん中に位置する剣状突起の部分。ここは食道裂孔の上で、軽く叩くと横隔膜の緊張が取れます）

波動法は、脳呼吸法（手上げ法、またはかかと上げ法）のあとに行うと、特に大きな効果があります。したがって、脳呼吸法とセットで行うのがいちばん良いのですが、単独でいつ行ってもかまいません。

そして、どんな症状でも、①～④の4カ所は必ず行います。

体液が滞ると、耳は頭痛、耳鳴り、ふらつき、首は後頭部痛、みぞおちは胸苦しさなどの症状につながる場合があります。しかし、そのような症状がなくなるとも①～④の4カ所を叩くことで生命力はアップします。

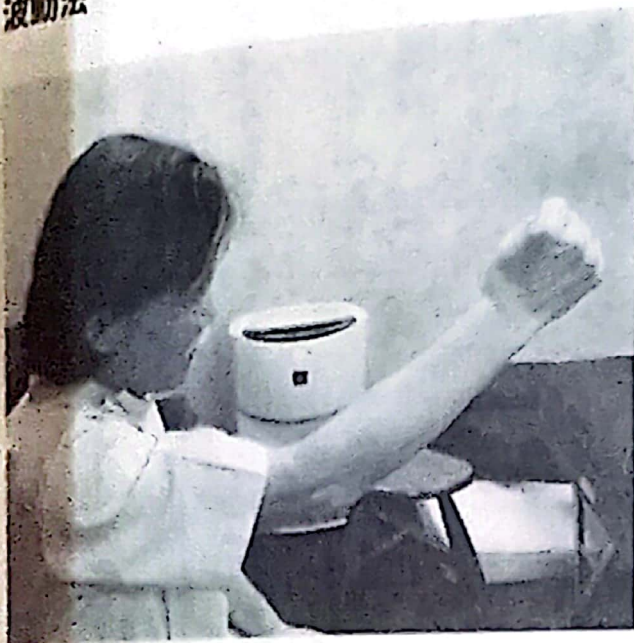
なかでも、骨格や髪の色や肌の色などには、遺伝的要素が強く、これを改変することはできません。また、すべての要素に影響して結果があるのではなく、この要素は独立して作用することによって、主として神経の中枢から多様な刺激に神経調節機能が働き、大きな影響をもたらすことがあります。

之を聞いた方良いのかわからないときや、あまり睡眠がないときなどは、この要素を叩いても効果は期待できません。すべてのホームケアを行ったあとに遠和感がある場合は、この類の中発上端（髪の生え際）を30回ほど叩きます。

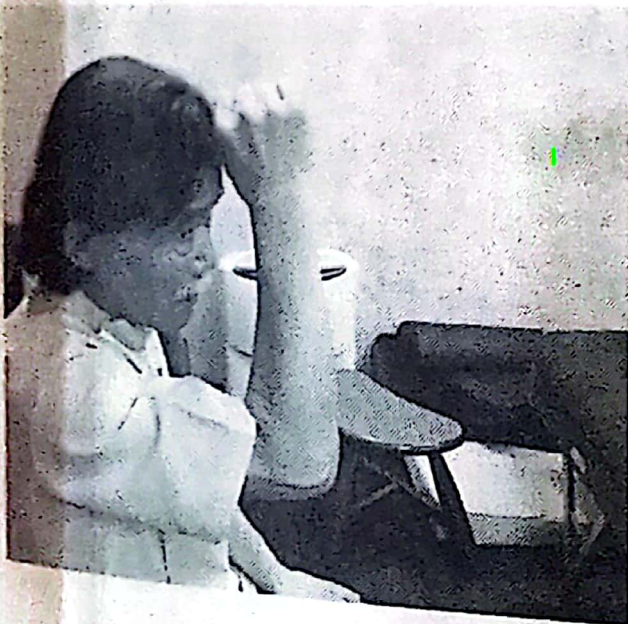
また、頭の形に左右差があり、膨らんでいる場所がある人は、そこを叩くと良いです。関連する臓器、つまり頭蓋骨の歪みの影響で生まれつき機能が弱い内臓などの働きが良くなるからです。

ほかにも、痛みや違和感のあるところや、その症状に関係のありそうなところを叩きます。例えば二日酔いのときや、目が赤くなっていたり、鼻詰まりがしたり、気持ちが悪かったりするようなときは、肝臓の機能が低下していることが多いので、肝臓を叩くと改善効果が期待できます。

波動法



繰り返す



① 痛い場所、苦しい場所、
治したい場所に手のひら
を当てる

② もう一方の手を軽く握り、
体に当てた手の甲をリズ
ミカルに軽く叩く

※叩くリズムを一定にする

※角度を変えない

必ず叩くと良い場所

- ・ 耳
- ・ 後ろ首のいちばん上
- ・ みぞおち
- ・ 額の髪の生え際

こういったホームケアは、専門家（医師）の手を借りずに自分で手軽に行えるテクニックですが、効果の出方には個人差もあります。例えば過敏な体質の人は、タイミングなどによって手上げ法・かかと上げ法などの脳呼吸法を行った際に違和感が出ることもあります。そのようなときは無理に脳呼吸法を行わず、波動法を実施すると、違和感が出ることはあまりありません。

ステップ1 脳呼吸法④腰反らし法

仰向けになって腰を少しだけ浮かせる

2つの脳呼吸法（手上げ法、かかと上げ法）は、私がホームケアとして以前から指導してきたのですが、頭を小さくして脳呼吸を改善する簡単な方法は、これ以外にもいくつかあります。

手上げ法、かかと上げ法などと同様に抑うつ状態の解消や、うつ病の予防・改善に役立つほかの脳呼吸法として、私が特に効果的だと思う方法は3つあります。すべて通して行

うのもよいですが、その時々状況に合わせ、自分がやりやすい方法を選んで実践するというやり方もあります。

まずは「腰反らし」です。

やり方は簡単で、ベッドや床に仰向けになったら、腰をベッド（床）から軽く浮かせるようにして少し反らすだけです。その際、背中とお尻はベッドから離さないようにして、その姿勢を20秒以上そのまま維持します。

この仰臥位（仰向け）での腰反らしには、背骨にごくわずかな力がかかることで、頭を小さくする作用があります。

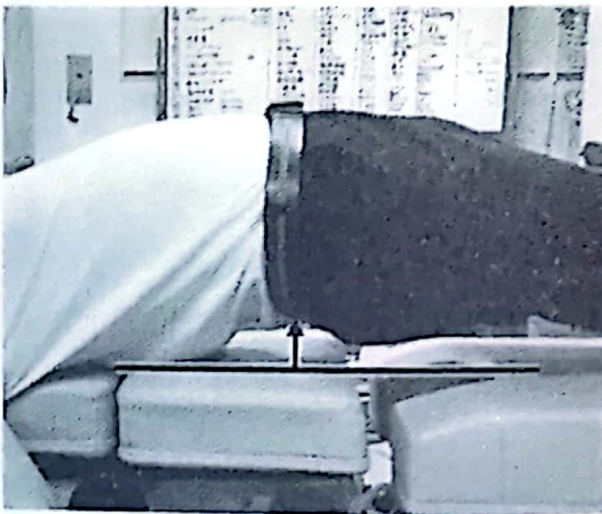
脊柱（背骨）のいちばん上にある第1頸椎は、頭蓋骨の後頭部（後頭骨）の下端とつながっています。その構造から、仰向けになって軽く腰を浮かせると第1頸椎の前方の部分が後頭骨の後頭顆という部分を上方に持ち上げる力が働きます。それによって側頭骨（頭蓋骨の耳側）が内側に押され、左右の側頭骨同士の幅が狭まると、頭が小さくなるわけです。

腰反らし法



- ① ベッド(床)に仰向けになる
- ② ベッドから腰を軽く浮かせて少し反らし、その姿勢を20秒以上保つ

(NG例)



※背中とお尻はベッドから離さない

疲れて拡大していた頭が小さくなると、脳脊髄液が頭部から末梢へと排出されるため、脳圧が下がって脳にかかる圧迫ストレスが軽減します。すると脳呼吸が改善し、脳の血行や細胞内液、細胞外液の流れも良くなり、脳の機能が向上するのです。

ステップ1 脳呼吸法⑤かかと下ろし法

スリッパからかかとを後ろにずらして立つ

次は立位（立った状態）で行う「かかと下ろし」です。このホームケアは、かかとの低いスリッパやサンダルを履いて行います。

椅子の背やテーブルなどに無理なく手をかけられる距離で立ったら、履いているスリッパなどから足を後ろにずらして、かかとを外に出します。土踏まずのあたりを履き物の後端に乗せるイメージです。

その状態で、椅子の背やテーブルに手を置いてバランスを崩さないように真っ直ぐ立ち、力を抜いて20秒以上その姿勢を保つだけです。

かかと下ろし法



- ① テーブルなどの近くに立ち、スリッパからかかとを外に出す

※スリッパの後端に土踏まずのあたりを乗せるように

- ② テーブルに手を置いて真っ直ぐ立ち、その姿勢を20秒以上保つ

※バランスを崩して力が入ると効果がなくなる

これだけの簡単なことですが、かかとを下ろした姿勢を保っている間、深筋膜の背中側が下に引っ張られ、後頭骨も下方に引っ張られ続けます。そのため、先ほどの「腰反らし」と同様に、後頭顆を上方に押し上げる力が働き、側頭骨の幅が狭くなるわけです。それにより頭が小さくなって脳脊髄液が排出され、脳圧が下がり、脳の血行が良くなって脳の機能が向上します。

ステップ1 脳呼吸法 ⑥腸腰筋ストレッチ

ベッドから片脚を垂らして腰の緊張を取る

ベッドに仰向けになって片脚だけ下に垂らすようにして行うストレッチです。左右とも行いますが、まずベッドの左寄りの端に仰向けになり、左脚をベッドから垂らします。

写真のようにひざから下をベッドの外側に垂らし、ひざに力を入れず、かかとや足裏も床に強く踏ん張らないように気をつけます。重力に逆らわずに利用して、脚の重みで下腹部が自然に気持ちよく伸びるようにするのです。姿勢ができれば、まず息を吸って5秒止

め、次に息を吐いて10秒止めます。

終わったたら、今度はベッドの右寄りの端に仰向けになり、右脚をベッドの外側に垂らし、同様に右下腹部のストレッチを行います。実は、多くの人は生まれつき腸腰筋の右側に若干の硬化があるので、右側のストレッチのほうがより大事です。

このストレッチは、腰部で背骨を支えているインナーマッスル（腸腰筋）の緊張や硬化を是正するものです。疲れたときに起こる筋肉の緊張は、伸筋（体を伸ばす筋肉）よりも屈筋（体を屈める筋肉）の緊張が優位になりますが、腸腰筋も屈筋の一つ（股関節屈筋）です。

腸腰筋が緊張すると腰椎（背骨の腰の部分）の前弯が減り、同時に頸椎（背骨の首の部分）の前弯も減ります。その影響が頭蓋骨に及ぶと脳呼吸がスムーズに行えなくなります。

そこで腸腰筋ストレッチを行うと、腸腰筋の緊張がほぐれて柔軟性が回復し、脊柱の歪みが正されて頭が小さくなります。脳呼吸に伴う脊柱の動きが改善され、脳脊髄液の排出や頭部への血行が良くなり、脳の機能を向上させる効果が現れるわけです。

腸腰筋ストレッチ



- ① ベッドの左右どちらかの端に仰向けになり、ベッドサイド側のひざから下をベッドから下ろす

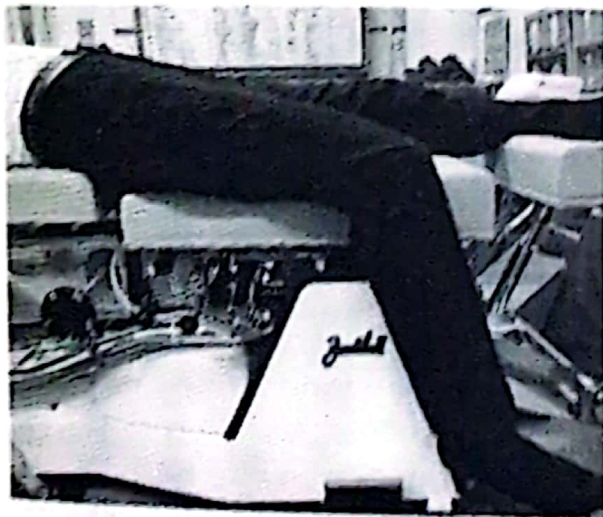
※ひざに力を入れず、かかとや足裏も踏ん張らない

- ② 息を大きく吸って5秒止める

- ③ 息を大きく吐いて10秒止める

- ④ 反対側の脚でも同じように行う

(NG例)



ステップ1 脳呼吸法⑦極性タッチ

左右の手の微妙な電位差を利用する

極性タッチは、脳をはじめとするすべての細胞膜を刺激するテクニックです。

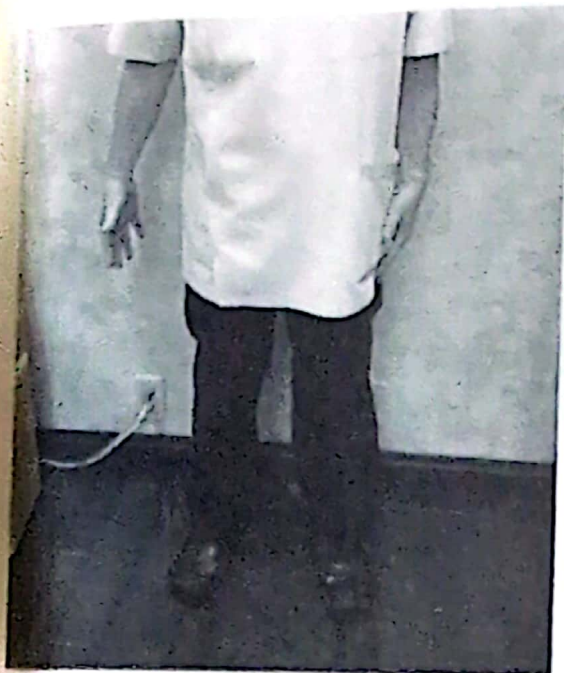
人の体はすべて脳（自律神経）がコントロールしています。その脳が活性化すると活動電位（インパルス）が発生します。極性タッチは、そのインパルスが発生させる方法です。

手を交互に太ももにタッチして、電位（電気エネルギー）の極性（プラスとマイナス）の刺激を加えます。体は微弱な電位を帯びているので、左右の手がもつ微弱な電位差を利用することによって脳や自律神経が活性化し、脳呼吸法と同じようにすべての細胞膜を活性化させることができます。

それによって、全身の浮腫（むくみ）が改善し脳脊髄液の吸収が促進され、膨らんだ頭が小さくなり、脳の圧迫ストレスが減少して生命力がアップします。

まず、足を開きます。立って行っても、座って行っても、仰向けに寝て行ってもかまいません。

極性タッチ



① 足を開く

※立っていても、座っていても、仰向けに寝た状態でも良い

※体と体の一部が触れていないことが大切

② 右の手のひらを一瞬、太ももに接触させる



繰り返す



③ 左の手のひらを一瞬、太ももに接触させる

④ ②と③を交互に 10～30 回繰り返す

ません。体と体の一部が触れていないことが大切です。

右手の手のひらを一瞬、太ももに接触させ、次に左の手のひらを一瞬、太ももに接触させます。これを交互に10〜30回くらいくり返します。

体調がすぐれないときは、この極性タッチと③の波動法をまず行くと、脳呼吸法がやりやすくなる場合があります。ただし、体の具合が悪いときは無理をせず、極性タッチだけを行い、波動法でしめくくるようにします。

▼注意

- ・左右どちらの電位がプラスで、どちらがマイナスかは関係ありません。
- ・ゆっくり行ってもかまいません。
- ・右手と左手で交互に行います。片一方だけでは二つの極性になりません。
- ・左右同時に触れるとショートしてしまうので、あくまで交互に行います。
- ・作用している手以外で、体のどこか一カ所でも触れると効果がなくなります。

▼効果

極性タッチの特徴は、細胞膜を活性化して細胞内外の水分の流れを改善することで急性的なHVV（ヒトヘルペスウイルス）による炎症の回復効果があることです。同じ症状をくり返さないという効果があります。

左右の手のひらの電位差（プラス・マイナス）が脳をはじめとする、すべての細胞を活性化させます。脳脊髄液の流れが改善されて膨らんだ頭が小さくなり、皮膚のたるみがなくなり骨格も真っ直ぐになります。朝目覚めたとき、または朝ごはんの前、トイレに入ったあとなど、タイミングを決めて必ず行うようにすると良いと思います。また、就寝前に行うと頭が小さくなり、脳の圧迫ストレスが取れてよく眠れるようになります。

ステップ1 使って眠るだけで生命力がアップする「脳呼吸枕」

生命力の回復に欠かせない睡眠だが……

欲うつ状態を解消したり、うつ病を予防・改善したりするためにいちばん大切なのは、

質の良い睡眠を十分にとって生命力を回復することです。

十分な睡眠というのは、必ずしも長い時間眠ることではなく、熟睡して疲労を回復することです。しかし残念ながら現代人の多くは、この熟睡ができていません。

「精神的ストレスが溜まって眠れない」という話はよく聞きますが、精神的ストレスなるものには実体がありません。「精神的ストレスが溜まっている」と訴える人のほとんどは、脳呼吸が不十分なために脳圧が上昇し、その圧迫ストレスによって脳の血行障害が起こっています。脳の血行が悪いと、大脳の精神活動を担う部位に栄養と酸素が十分に行き届かず、老廃物が溜まって、うまく機能しなくなってしまうです。

その不快な状態を、現代人は「精神的ストレス」と勘違いしているのです。

つまり、熟睡できない最大の原因は脳圧の上昇であり、うまく排出されない脳脊髄液による脳への圧迫ストレスなのです。そのような場合、脳呼吸法や波動法などをコンスタントに行って、自力で脳の圧迫ストレスを解消できれば良いのですが、なかなかうまく行えない人も少なくありません。

C S Fプラクティスのホームケアは、あまりにも簡単な方法であり、かつ強い侵襲的刺

激を実感するわけでもないために、「効いている実感が少ない」といわれることがあります。だからこそ効果が高いのですが、人によっては「やった気がしない」と感じるのかもしれない。

脳呼吸法などと同じ効果が得られる

そのためのついさばりがちになるとか、忘れてしまつて習慣化できないといった人も多いです。こうしたことから、脳呼吸法など、ほかのホームケアと同じ効果が得られるツールとして開発したのが「脳呼吸枕」です。

脳呼吸枕は、一般の枕と同じように頭を載せて眠る寝具なので、毎日忘れることなく使用し、確実に全身の体液循環を良くして生命力を高めてくれます。医療器具ではありませんが、ソフトブロックテクニクという手法を応用しており、体に防御反応を起こさせない協調的刺激を加えることによって、脳をはじめとする全身の細胞を活性化させることができます。

同時に、生体力学にのっとった形状と柔らかさで脳呼吸による脳脊髄液の循環を改善

し、血圧を下げる作用があります。この位を使つて眠ることによって自然と血圧が下がれば、脳の血流が改善して十分な栄養と酸素が供給されるようになります。

さらに、睡眠中枢が刺激されて熟睡できるようになるため、極めて効果的に疲労が回復し、生命力がアップしていくのです。

また、現在の日本では、いわゆる「ストレートネック」が問題となっています。その原因はスマートフォンやパソコンの長時間利用による姿勢の歪みとして片付けられることが多いのですが、実はそこにも脳呼吸が関わっています。

ストレートネックの人は、本来「S」字状に弯曲しているはずの脊柱が真っ直ぐに伸び、頸椎と腰椎の前弯の減少、胸椎後弯の減少が生じて「C」の字状に変形しています。これは頸部だけの問題ではなく、「ストレートスパイン（弯曲を失った脊柱）」と呼ばれる背骨全体の問題なのです。

ヘルペスウイルスの慢性的な増殖によって、脳呼吸が停滞して頭が大きくなります。脳呼吸（とそれに伴う肺呼吸）が十分にできず、そのままの状態になってしまうのがストレートネックなのです。

しかし、脳呼吸枕を継続的に使用すれば、慢性的に大きく硬くなっていた頭が小さく柔らかくなり、同時に脊柱の生理的彎曲（緩やかなS字状）も回復してストレートネックの問題も解決します。

ステップ2 本格的なCSFプラクティスのテクニック①筋膜ポンプ

究極の全身療法・原因療法がCSFプラクティス

CSFプラクティスの基本であり、最大の目的ともいえるのは、脳を活性化して生命力を高め、脳呼吸がスムーズに行えるようにして脳脊髄液を滞りなく循環させることです。これにより脳への圧迫ストレスも軽減し、全身がより健康な状態に近づいていきます。

ホームケアの目的もそこにありますが、治療のプロによるCSFプラクティスの施術を受ければ、ホームケアだけの場合よりも数段レベルの高い治療・健康増進効果が得られます。

このように、現代医学が行う治療法は、ほとんどが表面に現れてい

る症状や疾患に対処する対症療法です。とりあえずまずで症状を抑えることが主目的で、不調の『真の原因』を考えようとはしていません。もちろん、患者の全身の健康や、将来の寿命のことまで考えているわけではありません。

一方、私たちの治療は体全体を診る総合治療で、特定の病氣・部位に対して施術を行うのではなく、さまざまな症状・悩みの『真の原因』にアプローチし、解消することを目的としています。その第一歩が、脳を活性化させ、生命力を向上させることです。

まず脳を活性化し、患者自身もつ生命力、免疫力を高めることで不調を治す自然治癒力を高めます。そのうえで、個々の患者が先天的に抱えている弱点（老化・硬化した組織）を若返らせ、真の健康を取り戻すのです。

CSDプラクティスは、生命力をアップし、老化・硬化した組織を再生し若返らせることに成功した治療法なのです。

最大の特徴は脳を刺激する『協調的刺激』

患者の体表に極めてソフトな刺激を与え、効果的に脳に働きかけるデリケートなテク

ニックであるところが、CSFプラクティスの最大の特徴です。

多くの人が経験したことのある一般的な治療院の施術では、筋肉をもみほぐしたりツボを押したりすることで、よく「痛気持ちいい」と表現されるような強めの刺激を体に加えます。これは、脊髄の防御反射、つまり体が刺激に反応し抵抗する力を利用して神経を刺激し、主に血流を良くしようとするテクニックです。鍼・灸なども含むこうした一般的な刺激法は、広い意味で体を侵襲する（傷つける）ものなので、「侵襲的刺激」ということができます（現代医学の手術なども侵襲的治療の代表格です）。

侵襲的刺激による強い押圧を加えると、筋肉は防御反射を起こして収縮してしまい、皮膚が深くくぼむことはありません。また、その部位のみの狭い範囲に効果がとどまり、痛みなどの刺激を感じたとしても、脳に直接的な治療効果が及ぶことはありません。

それに対して、CSFプラクティスでは、防御反応が起こらない柔らかな刺激を用います。これを、侵襲的刺激に対して「協調的刺激」と私たちは呼んでいます。この協調的刺激で上手に押圧すると、その部位は深く広くへこむのですが、風船の一部を押したときと同じように、そのほかの部分は逆に膨らみます。これは、体液の移動による現象です。

すると、その体液の移動によって、周辺の細胞に微かな圧力が加わり、わずかな変形が起こります。その結果として、細胞膜のエネルギーが活性化し、神経も活性化して、回復力の向上につながるのです。

この押圧法の習得は極めて難しいのですが、CSFプラクティスに習熟した施術家は、体の一部への協調的刺激によって全身の細胞を活性化することができます。

筋膜ポンプとソフトブロックで脳を活性化

CSFプラクティスでは、あらゆる不調のおおもとの原因である脳を活性化する治療を行います。

ここでいう脳とは、うつ病を起こしている大脳のことではなく、生命力の根源である間脳（脳幹、小脳などの自律神経中枢）を意味します。環境に順応して健康に生きるために全身の状態をコントロールしている間脳の自律神経中枢を活性化し、その機能を本来のレベルに回復すれば、生命力がアップし、抑うつ状態が解消ないし軽減します。

また、生命力が高まれば脳脊髄液などの体液もスムーズに循環し、免疫力が十分に働け

るようになり、ウイルス感染などのストレスにも強い耐性を備えられるようになるのです。

その代表的な手技に「筋膜ポンプ」があります。これは、体表から協調的刺激を与えて筋膜に働きかけ、全身の細胞の活性化を促すテクニックです。

筋膜に対し、防御反応が起きないように柔らかく垂直に弱い圧をかけ、無理なく深筋膜の変形と体液の移動を起こさせることで、全身の細胞に刺激を伝えます。すると、刺激を受けた細胞膜で電位的な活性が生じ、細胞内液と細胞外液の移動が起こって細胞の活性化が促されることになります。

うまく筋膜ポンプを駆使すると、押圧を加えた部分はへこみ、つながっているほかの部分は膨らんでいきます。そうして体を包んでいる大きな袋（深筋膜）に深く広く変形を起こすことができるのです。

例えば体のふくらはぎを押すと、その結果として頭も大きくなります。これは、協調的刺激による体の部分的な変形が、全身に伝わっていくことを示しています。

防御反応の起こらない協調的刺激は、脳にも直接働きかけ、脳細胞を活性化させて、免

姿勢、自然な動きを最大限に発揮させることができます。

この筋緊張ポンプは、CSFプラクティスの基本でありながら非常に高度なテクニックで、誰でもできるものではありません。そこで、初心者でも使える手法として、「ソフトブロックテクニック」があります。

これは、脳呼吸が十分に起きるように誘導する「ソフトブロック」という器具を使用するもので、ほかのCSFプラクティスの施術を行う場合にも併用していますが、単独で用いても効果があります。

ソフトブロックは、誰もがもっている体の歪みを矯正する部分枕のようなものだと思います。ただければ間違いありません。これを一定の部位に当てて横になるだけで、驚くほどの効果が得られます。

私は、横山全身管理センター所長の横山幸三医学博士（元・鹿児島大学大学院医歯学総合研究科助教授）の協力のもと、このソフトブロックテクニックの効果を実験したことがあります。

その実験では、ソフトブロックの使用によって脳の血流量が約25%増加し、脳に運ばれた酸素の量を示すヘモグロビン値も35%上昇したことが実証されました。さらに、細胞外液と細胞内液の循環も改善したことが確認されています。

これらは、CSFプラクティスが駆使するソフトブロックテクニックなどの協調的刺激によって、脳が活性化することを示しています。これは、人体の生命力・免疫力が施術によってアップしたことを意味します。

また、第三者機関で脳のfMRI（磁気共鳴機能画像法）を撮った検査画像でも、ソフトブロックテクニックによる脳全体の広範な活性化が確認されています。

このように医学的・科学的に証明された「施術による脳の活性化」は、世界初の快挙であり、ほかの治療法にはないCSFプラクティスの優位性を示しているものです。

ステップ2 本格的なCSFプラクティスのテクニック②ナチュラル再生法

老化した器官・組織を再生する

CSTフランクティスにはさまざまなテクニックがありますが、そのなかでもこの治療体系の真骨頂といえる手技が「ナチュラル再生法」です。これは、老化し柔軟性を失った器官・組織を協調的刺激によって再生し若返らせる方法です。

このテクニックの源流は、かつて私が学んだSOT（仙骨後頭骨テクニック）の創始者であるメジャー・B・ティッシュネット先生が行っていた「無血手術」にあります。先生の無血手術も非常にすばらしい効果を上げていましたが、明確な理論が確立していなかったため、先生だけが行える特殊能力のようなものでした。

再現性が低かった無血手術の手法を私がさらに発展させ、理論化・体系化したのがナチュラル再生法で、一定の技術を習得すれば、私以外の施術家も行うことができます。

この施術の手順は、まず深筋膜に協調的刺激を与えて体液の移動を促し、循環を良くして体液のひくみを減らすことから始めます。すると、脳で作られた脳脊髄液が全身の末梢までスムーズに吸収されるようになり、頭蓋からの排出も良くなって脳圧が下がります。

すると、圧縮ストレスの減少した脳への血流も増え、栄養と酸素が十分に供給されると

ともに老廃物や二酸化炭素などの「ゴミ」の排出も促されるため、脳は活性化して生命力、免疫力がアップするのです。

ここまでは筋膜ポンプのテクニックと同様で、軽い抑うつ状態なら、これだけでも相当改善することが期待できます。ただし、体のどこかに悪いところがあると治療のレベルが違ってきます。

脳から排出された脳脊髄液は、脊髄を経由して全身の末梢神経に沿って流れていきます。その脳脊髄液は、柔軟性があって機能の良い器官では十分に吸収されますが、老化・硬化した器官ではうまく吸収されず、神経鞘の中に滞留、充満して神経に圧力（圧迫ストレス）を加えます。

すると、その器官はむくんで膨張し、内臓や筋肉を包んでいる筋膜（中ぐらいの袋）を膨らませて硬くしてしまいます。これは、その器官に組織の老化・硬化があることを示すと同時に、筋膜のコラーゲン線維に負担をかけ老化・硬化を促していることを意味します。頭や脳も、筋膜・髄膜に包まれていますから同じことがいえます。

トフェュラレ再主法を行って器官・組織の本来の柔軟性を回復し、機能を取り戻

することが必要になります。

ナチュラル再生法とは、むくみのある局所に対して防御反応が起こらないような緩やかな力でストレッチを行うテクニックです。それによって、硬くなったコラーゲン線維が柔軟性を回復し、本来の機能を取り戻します。そして最終的には、老化・硬化していた器官、組織の本来の構造を回復し、若返らせることも可能なのです。

うつ病や発達障害も治してきた「頭蓋骨特效法」

先天的な脳と体の異常を正す

一般的なマッサージや整体の施術では、緊張した筋肉を一時的にゆるめたり、一時的に血流を増やして症状を緩和したりすることはできても、老化・硬化した筋肉や臓器の柔軟性を回復することはできません。このような治療効果は、CSDブラクティス独自のものです。であり、ほかのあらゆる治療に比べて高い有用性を示すものだといえます。

さらに、CSDブラクティスでは、「頭蓋骨特效法」のテクニックによって、うつ病に

なるなどの先天的な体質の問題を根本から解決することも可能です。

抑うつ状態とうつ病は別物です。先天的にうつ病になる要素をもっていない人は、脳に圧迫ストレスがかかって抑うつ状態に悩まされることはあっても、うつ病になることはありません。

先天的に頭蓋骨に歪みがあって頭が硬い人のなかに、その影響で大脳の前頭前野の特定の部位が老化・硬化している人がいます。もともと脳脊髄液の循環が不十分で脳が圧迫ストレスを受けていることに加え、大脳皮質の意欲や情緒などをつかさどる部位に老化・硬化して機能の低くなっている部分があるわけです。

もともと意欲や情緒を担う脳の機能が低いために、さまざまなストレスにさらされると、ほかの人よりも容易に意欲が低下し、気分が落ち込んでしまうわけです。なんらかのきっかけでうつ病になったり、生まれつきのうつ病だったりするのは、そのような体質の人たちなのです。

も改善することが出来ます。

体のどこであれ、先天的に老化・硬化しているウィークポイントは、頭蓋骨の歪みに影響された遺伝子の歪みによって生じています。母親の胎内にいるときから發育不全だったために、早期に老化・硬化して機能不全を起こしているわけです。

そして、先天的な頭蓋骨の歪曲を治して正常な状態に近づければそれに関連した遺伝子の歪みも正されて正常な遺伝情報が発現され、その遺伝情報によって体の異常を止すこともできるというのが頭蓋骨治療の発想です。”

このような治療技術は、これまで世界のどこにも存在した試しがありません。多くの人が感わされている現代医学が標榜する再生医療は、まだ実用化にも至っていません。CSTプロラクティスの頭蓋骨特效法こそは、現代医学の最先端技術にも勝る医学的朗報なのです。もちろんその治療を実現するためには、施術家が極めて高度なテクニックを身につけていることが前提となります。筋膜ポンプやナチュラル再生法の基本でもある協調的刺激を、より正確な位置に、よりの確な角度で、適度な圧やリズムで加えることが必要です。”

やみくもに症状を消せば良いわけではない

また、CSFプラクティスの治療プロセスにも、一般的な治療より高度な判断を求められる点があります。

一般的な治療や施術には（現代医学も含めて）、症状が改善、解消すれば良しとする傾向があります。目先のつらさが緩和できれば、将来的な健康状態の維持や寿命の延長まで深く洞察することはありません。

しかし、将来の健康まで視野に入れるなら、目先の症状の改善に患者のエネルギーをどれだけ使い、将来も見越して健康を保つために生命力をどれだけ残すかなど、バランスを考慮する必要があります。

CSFプラクティスでは、あらかじめ脳の機能を高め、生命力を上げてから高度な治療テクニックを用いますが、それでも治療の都度どれだけ生命力を温存するか考えます。重度のうつ病など、難しい症例であるほどその判断は重要です。

最近では、2018年から2020年にかけてリンパ系や骨髄へのHHVの感染例が激

増し、日本人全体の免疫力をいっそう低下させてしまいました。そのため、従来の治療法では急性の炎症を治しきれない患者も多くなったのです。

このような場合も、出したい治療効果と生命力のバランスが非常にデリケートな問題になります。しかし、研究によって細胞をより強く活性化させるテクニックを開発した結果、今ではHHVによる炎症への施術効果はより高まっていると思います。

うつ病も発達障害も必ず改善する

このように、施術する者にとってはハードルが高い治療法ですが、うまく治療できれば、歪んで硬化している頭蓋骨の形を修復し、柔軟性を高めて、脳を器質的に正常な状態に近づけることもできるのがCSFプラクティスです。そして、体の末梢に老化・硬化がある場合には、その改善効果が問題のある内臓や筋肉にも及ぶのです。

先ほど簡単に「遺伝子」といいましたが、頭蓋骨治療が遺伝的に良い作用を及ぼすことは、実は私が長年の治療経験から気づいたことです。

私は、脚の彎曲した患者に対して頭蓋骨の治療を行い、脚を真っ直ぐにするという治療

を行っています。30年程前、親子三代そろってひどい〇脚の家族の治療を行いました。当時2歳の子どもも〇脚でしたが、頭蓋骨治療によって〇脚は消滅し、真っ直ぐな脚になりました。

その後、大人になりその子は再来院しましたが、〇脚は治っており真っ直ぐなままでした。のちに結婚し、子どもが生まれましたが、生まれた子どもの脚も〇脚ではなく真っ直ぐだったのです。私はこの実績によって、頭蓋骨治療は遺伝子を良い方向に変化させることを発見しました。

もしそうでないなら、患者の子や孫にも〇脚などの遺伝形質が現れるはずですが、他の病気も含めて、そのようなケースには出合ったことがないのです。

こうした事実から、頭蓋骨特効法は遺伝子の状態を改善するテクニックであると、私は確信をしているのです。

うつ病は、一般に思われているように精神的ストレスの蓄積が招くわけでも、抑うつ状態の延長で誰にでも起こり得る病気でもありません。脳の発育不全があって初めて起こる

病気です。

CSDフラクティスの治療によって症状を改善させ、多くの場合は「日常的に氣にならない状態」まで回復させることができます。

また、うつ病のように脳の先天的な発育不全によって起こる点では、近年話題になることの多い発達障害なども同様です。“自閉スペクトラム症、アスペルガー症候群、学習障害などとして広く知られるようになった発達障害も、頭蓋骨治療によって改善することができます。

私は50年以上にわたる治療歴のなかで、自閉スペクトラム症だけでなく脳性マヒや知的障害をもつ児童の治療もたくさん行ってきました。数回に及ぶその治療実績から、発達障害も改善できることに確固たる自信をもっています。

うつ病だけでなく、発達障害に苦しんでいる人や、認知能力の低下が気になっている人などにも、CSDフラクティスは有効な手段です。

「第4章」

うつは予防できる！

「脳呼吸」を正常に維持するための
生活習慣

疲労の蓄積が生命力・免疫力を低下させる

疲れると免疫力が低下する理由

私たちがさまざまな不調に陥ったり抑うつ状態になったりするのは、例外なく「生命力」が低下したときです。例えばヘルペスウイルスなども、私たちの生命力が低下し、免疫システムが十分に機能しなくなったときに暴れ出します。

免疫力は、自律神経中枢の機能低下とともに低下し、ウイルスを勢いづかせてしまいます。

人間は疲れると生命力が低下し、頭が大きくなるとされています。頭蓋骨、特に側頭骨の細胞が不活性に陥るため、頭蓋骨が拡大・硬化し、脳脊髄液を排出する力が低下するのです。すると、頭蓋内に脳脊髄液が貯留し、脳に持続的な圧迫ストレスを加えますが、これが私たちの体にとって最大の「物理的ストレス」となります。

とき、脳物が脳の機能低下に陥っていきます。そのため、脳細胞の不活性化が起きて、生命力が低下します。そして脳細胞の不活性化が骨髄細胞にも不活性化を引き起こし、赤血球、白血球、リンパ球などの生産不足と質の低下が生じるため、免疫力も低下するのです。また、脳下垂体の機能低下により甲状腺や脾臓・リンパ系の機能も低下します。

こうして免疫力が低下すると、それまで体内に潜んでおとなしくしていたHHV・6やHHV・7が増殖し、自律神経中枢も冒してしまうのです。

ウイルス感染も病気の原因となる物理的ストレスの一種ですが、健康な人がただウイルスに接触しただけならば、減多なことでは病気になりません。生命力を低下させて病気を招き寄せる大きな要因は、同じ物理的ストレスのなかでも、重力による圧迫ストレスや猛暑のような気象ストレスによる「疲れ」なのです。

運動をして健康になることはない

現代的な「医学の常識」の影響を受け、多くの人は日常的に感じる「つらい」「キツイ」

といった感情（一過性の思い）を「精神的ストレス」と呼び、多くの不調の原因をそこに求めていきます。しかし、そもそも私たちが「つらい」「キツイ」と感じて何もしなくなくなるのは、間違いなく体が疲れているときです。つまり、いわゆる「精神的ストレス」の原因になっているものも実は物理的ストレスなのです。

「精神的ストレス」という思い込みを離れて、身の周りにどんな物理的ストレスがあるか考えてみると、今まで「健康のために」と意識して行ってきたことが実は体によくないことばかりだと分かります。

まずは運動です。世の中には、健康のためにスポーツをしているという人が多いです。しかし運動をして健康になるということはありません。スポーツ選手は、体を鍛えるトレーニングのことを、よく「体をいじめる」と表現します。まさにそのとおりで、運動をすると体は疲れてダメージを受けることになります。

運動とは重力に抗う行為なので、頑張って動けば動くほど、体には強い圧力（圧迫ストレス）がかかります。筋肉や内臓が疲れてむくみ、脳脊髄液の流れが停滞します。その結

果敢な運動が宣言されるため、脳も疲労するのです。

また、激しい運動をすると体内でさかんに活性酸素が作られます。この活性酸素が細胞を攻撃して遺伝子を傷つけ、病気の原因になることを知っている人は多いはずで、運動選手にしばしば短命の人がいるのは、この運動時の活性酸素の増加が理由だとも指摘されています。

そのため、長生きしたいと思ったら、なるべく激しい運動はしないほうがよいのです。

太る原因は疲労であって運動不足ではない

さらに付け加えるなら、「運動不足が体によくない」というのも思い込みであり、現代医学の広めた誤った常識です。

そもそも「運動不足」という言い方自体、健康のためには運動が必要だと考える人が多いから成り立っているわけですが、本来は運動不足というものはありません。

運動不足が本当に不健康につながるのだとすれば、昔の人よりも体を使わない現代人は短命になるはずですが、そのような話を聞いたことはありません。私たち現代人はむしろ

ろ、交通手段や家電の進歩で楽な生活ができるようになって長生きになっています。その理由は体を酷使していないからだと私は考えています。

それでも、「運動不足だと、太ってメタボになるのでは？」と思う人は多いかもしれませんが。そういった人たちは「運動でカロリーを消費しなければ太る」と信じているわけですが、太る原因は運動不足ではなく、体が疲れて代謝が悪くなるからです。

まったく運動をしないで安静にしているときの消費エネルギーを「基礎代謝」といいますが、これは私たちが消費するカロリー（エネルギー）の6〜7割を占めています。体を動かすことで消費されるカロリーは約3割ですが、そのなかには家事労働や仕事も含まれており、運動で使うカロリーは通常1割にもなりません。

私たちは疲れると太るのであり、運動不足は関係ないのです。

また、自分を運動不足だと思っている人には、仕事で長時間座っている人や立っている人が多いと思います。そういった人たちは体を使っていないのに毎日「つらい」「キツイ」と感じることから、その原因を精神的ストレスだと思っているかもしれませんが。

しかし、じっと同じ姿勢を保っているのも実はかなりキツイ運動であり、体には圧迫ス

トレスがかかっています。こうした運動による疲労は、生命力を低下させる要因として監視できないのです。

ところが多くの人は健康によいと勘違いをして運動に励み、食事をたっぷり摂り、人によつてはマッサージに通つたりします。

人間は運動をすればくたびれますし、たくさん食べると消化活動にエネルギーを奪われて免疫力が低下します。

また、一般的なマッサージを受けると疲れが取れるような気もすると思いますが、あれはマッサージそのもので疲れてよく眠れるので、疲労が回復するだけなのです（その証拠に、専門家でも病気の人には決してマッサージを行いません）。

安易な「温活」にも落とし穴が

また、最近「温活」という言葉もあるぐらい、「健康のため」に体を温めることを意識している人が多いそうです。しかし、「体温を上げると免疫力が高まる」という考え方

も、実は誤っています。一部の医師も体温と免疫力の関連性を主張していますが、その根拠はかなり薄弱です。

むしろ体温が上がると、代謝がアップしてエネルギー消費が増えるため、体は疲れ免疫力が低下することになります。身近なケースとしては、長湯をしてのぼせたような状態をイメージすれば分かりやすいと思います。

また医師のなかには「風邪をひいてウイルスと闘っているときには、体温が上がって免疫が活発に働いている」と説明する人がいます。実はこれも大きな間違いで、生命力が高ければ自律神経は必ず体温を一定に保ってホメオスタシスを維持しようとするのです。風邪をひいたときに熱が上がるのは、生命力が低下して自律神経が一定の体温を維持できなくなるからです。

つまり無理に体温を上げる健康法には意味がなく、かえって熱や暑さが体に負担をかけ、過度なストレスになってしまう可能性が高いのです。

そもそも冷や熱を解消するために体を温めるといふ行為自体、逆効果です。

冷え症の原因は腎臓の炎症です。長湯をして代謝がアップすると、体内に老廃物がたくさんできて、それ処理する腎臓に負担がかかります。すると自律神経は、腎臓を過度に働かせて炎症が悪化しないように末梢の血管を広げて熱を放散しようとしませんが、それにより手足の冷えがさらに悪化してしまうのです。

これを防ぐには、入浴後、背中の真ん中の左右に保冷剤などを当てて、腎臓を30秒から1分ほどのごく短時間だけ冷やすのが効果的です（長い時間冷やし続けるのはよくありません）。

人体は非常に精巧にできており、臓器や神経などそれぞれの器官が、全体のバランスを取りながら機能しています。そのため、冷え症だから体を温めればよいというわけではありません。冷えも確かにつらい症状ですが、「だから温活」と単純に考えるのではなく、原因を正しくとらえて治療をすることが大事なのです。

「暑さ」による疲労は軽視できない

現代の日本人は、異常気象による寒暖差などの気象ストレスをもっと警戒するべきで

す。とりわけ夏場の酷暑から体が受けるストレスは計り知れません。

夏場の酷暑の影響で起こりやすい典型的な症状として熱中症が挙げられます。熱中症には炎天下で起こる日射病と、暑い室内や車内で起こる熱射病がありますが、いずれも体温のコントロールができなくなつて熱が体内にこもる症状です。

この症状は、大量の汗をかいて体内の水分やミネラルが奪われると、体温をコントロールしている脳の調節機能が低下してしまうために起こります。熱中症になると意識がもうろうとし、体温が40度以上にまで上がることもあるため非常に危険です。

もちろん、熱中症さえ避ければよいわけではなく、HIVにも負けないようにする必要があります。そして、そのためには（特に夏と冬には）快適な室温の部屋で過ごす必要があります。

近年の日本列島は、季節にかかわらず激しい寒暖差にさらされています。その陽気変動ストレスに自律神経が翻弄され、夏場の暑さや季節の変わり目の急な冷え込みなどで疲労が蓄積してしまいます。これが免疫力を下げて病気を招く大きな原因となっているのです。

そもそも人間の脳と体にとっては、気温20度前後の状態が最も快適で、気象ストレスを最小限にとどめられると考えられています。

家庭や職場では、真夏でも「省エネのため」といってエアコンを28度ぐらいに設定していることが多いと思いますが、それでは暑さによるストレスは軽減できません。健康のためには、室温を夏場なら23度前後（冬場なら18〜20度ぐらい）に保って過ごすことが望ましいです。

30度を超える「真夏日」や35度を超える「猛暑日」はもちろん、最低気温が25度を超える「熱帯夜」にエアコンを使わずに寝ても疲労は回復できません。そのような環境で寝るのは、病気になろうとしているようなものです。

さまざまなウイルスや細菌にさらされている環境のなかで、暑さによる疲れを溜めて免疫力を低下させるのは賢明とはいえません。夏の夜間も20度ぐらいの室温にして、冬場と同じ布団で寝ることが、質の良い睡眠を確保して脳と体の疲労を解消する秘けつです。

生命力を回復する睡眠の重要性

不調の根本には必ず「脳の疲れ」がある

現代医学では診断できず想定もされていませんが、不定愁訴の大元には必ず「脳の疲労」とそれに伴う「脳呼吸の乱れ」があります。

日頃から「精神的ストレスが溜まっている」と訴えている人たちの多くは、実は脳呼吸がうまくできていない感覚を「精神的ストレス」と受け止めているのかもしれませんが。

健康のためには運動するのではなく体を休めるべきであり、気分転換よりは質の良い睡眠を取って、脳の疲れを取ることを考えるべきです。

外部からさまざまなストレスを受けながらも、私たちの体は、状態を一定の範囲に保っています。呼吸や循環から、体温、血圧、血糖値、体液のミネラルバランスに至るまで、体内環境を一定に保つ働きはホメオスタシス（生体の恒常性）と呼ばれています。

免疫力を含むホメオスタシスを維持するには、呼吸や循環などの機能をコントロールしている自律神経が正常に機能している必要があります。

自律神経がしっかり働いていないと体はさまざまなピンチに陥りますが、そのとき薬はなんの助けにもなりません。免疫機能やホメオスタシスが危機に陥ったときに現代医学が行えるのは、輸液（点滴）によって水分やミネラル、グルコース（ブドウ糖）などを補給することくらいです。

私たちが病気に負けず元気に過ごしていくためには、医療に頼るよりも、免疫力を高めるライフスタイルを自ら選ぶことが必要なのです。そのなかでも最も大事なものは、質の良い睡眠を十分に取ることです。その日の疲れはその晩に解消するようにしていれば、脳はあなたを守ってくれます。

季節を問わず寝室の気温を20度ぐらいに保って睡眠時間をしっかり確保することが、脳の最も喜ぶ生活スタイルなのです。

世界一短い日本人の睡眠時間

十分な睡眠の目安としては、アメリカのハーバード大学などの研究で「1日7時間の睡眠が最も望ましい」という結論が報告されています。

ところが現代の日本人は、世界で最も睡眠時間が短いようなのです。

2020年にフランスのヘルスケア企業が14カ国のユーザーを対象に睡眠の状況を調査しました。そのデータでは、全体の平均睡眠時間が7時間8分45秒だったのに対して、日本は6時間22分19秒だったそうです。平均睡眠時間が最も短いという結果が出ています。2020年のブレインスリープの調査でも、日本人の平均睡眠時間は6時間27分で、調査対象国のなかで最短でした。

このような調査で日本人は常に短時間睡眠を指摘されており、1日の睡眠が6時間未満という国民はだいたい4割ぐらいに上るといわれています。物理的ストレスによる疲労は生命力を低下させるため、それを十分な睡眠で解消できません。「蓄積疲労」になってしまつと、体の不調や病気を招く大きな原因になります。

日本人は世界的に見ても睡眠時間が短く、その結果として疲れを溜めている人が少なくありません。しかも、「精神的ストレスを解消しよう」とあえてスポーツに頼んだり、必要以上に長湯をしたりする人も多くいます。果ては夜遅くまでの暴飲暴食や睡眠時間を削ってスマホに向き合うことまで、「ストレス発散」といつて正当化してしまっています。

日本人はまず、そうした生活スタイルが疲労を蓄積して生命力を低下させ、さまざまな不定愁訴を招く原因となっていることに気づくべきです。

その意味で現代の日本人は、物理的ストレスに複合的にさらされているのです。

現代の日本では仕事から解放されて帰宅できる時間が遅い人たちも多いため、平日の夕食や余暇活動が深夜に及んだとしても仕方がない面はあるとは思いますが、

ただ残念ながら、寸暇を惜しんで気晴らしに努めストレスを発散しようとしても、決して「精神的ストレス」から解放されることはありません。「精神的ストレス」というものには、まったく実態がないからです。そして、実態のないストレスを発散しようとするばするほど、かえって疲れを溜めて蓄積疲労になっていくという悪循環に陥ります。

ここで、今精神的ストレスだと思い込んでいるものの正体を疑ってほしいのです。あな
「つらい」「キツイ」と感じているのは、実は心の問題ではなく、さまざまな物理的
レスによって知らないうちに蓄積した「体の疲れ」にほかなりません。

すべての日本人が「精神的ストレス」という誤った概念の呪縛から解放されることを、
願っています。